УДК 633.88

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО ФИТОЧАЯ ПО СЕМЕЙНОМУ РЕЦЕПТУ

Багров Евгений Сергеевич

МОУ СОШ № 30, город Рыбинск, Ярославская область

В данной исследовательской работе затрагивается тема пользы употребления чая, рассмотрена и опробована методология выращивания, заготовки и приготовления чая из лекарственных растений, проведена дегустация и оценка вкусовых качеств целебного напитка.

Ключевые слова: фиточай; лекарственное растение; рецепт; дегустация.

EUGENE BAGROV (RUSSIA)

PREPARATION OF MEDICINAL PHYTOTEA ACCORDING TO FAMILY RECIPE

Benefit from the use of tea is briefly reviewed in this research work. The methodology of cultivation, harvesting and preparing tea from herbs are considered and tested. Healthy drink was tasted and evaluated.

Key words: phytotea; herb; recipe; tasting.

Введение

В нашей семье хранится тетрадь, в которую моя прабабушка записывала старинные семейные рецепты различных блюд. Меня заинтересовал один из рецептов, описывающий состав и технологию приготовления травяного чая с добавлением высушенных плодов и ягод. Все компоненты рецепта можно было либо самостоятельно вырастить на дачном участке, либо найти в природе (лес, парк). Также я знал, что травяные чаи являются очень вкусными и полезными, повышают иммунитет, помогают от болезней, снижают уровень беспокойства и стресса. А может быть, приготовленный по старинному семейному рецепту напиток является секретом долголетия и здоровья наших предков? Я решил самостоятельно вырастить, собрать и заготовить компоненты чая, приготовить его по семейному рецепту и угостить им родственников и друзей.

Цель работы: научиться выращивать и заготавливать ингредиенты лекарственного фиточая.

Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:

- изучить историю, виды и пользу употребления чая;
- рассказать историю и состав старинного семейного рецепта;
- описать технологию выращивания, сбора и заготовки компонентов чая;
- приготовить чай и провести дегустацию, получить отзывы.

Предмет исследования: рецепт приготовления травяного чая из лекарственных растений, фруктов и ягод.

Объект исследования: лекарственные растения, фрукты и ягоды, выращенные на дачном участке и в природе.

Актуальность исследования: в настоящее время люди стремятся вести здоровый образ жизни и употреблять полезные и экологически чистые продукты питания, а травяной чай из натуральных компонентов, приготовленный без искусственных добавок, считается очень полезным для здоровья, особенно в период распространения коронавирусной инфекции.

Методы исследования: анализ литературы и информации по теме исследования, наблюдение, эксперимент, анкетирование.

1 История чая, его разновидности и польза

Когда нам предлагают выпить чая, то мы сразу понимаем, что будем угощаться напитком, приготовленным путём заваривания и настаивания предварительно подготовленного растительного материала [1]. Сейчас распространено множество видов чая от классического чёрного, приготавливаемого в заварочном чайнике, до экзотического каркаде в пакетиках. Многие угощались чаем из кипрея (иван-чай), лечили простуду употреблением грудного сбора (чай из ромашки), пили витаминные напитки из трав и цветков. Такие напитки, получаемые завариваниваем плодов, цветков, стеблей или корней растений, не содержащих кофеина, называют травяным чаем (фиточаем) [2]. Травяной чай обычно употребляют в лечебных целях, его оздоровительный эффект зависит от состава.

Слово «чай» происходит из китайского языка, читается как «ча», переводится как «молодой листок» и обозначается иероглифом 茶. Интересно разобраться, что символизирует этот иероглиф и каково его значение? Оказывается, иероглиф имеет три составляющих. Верхняя часть иероглифа 廿 означает «трава», «зелень». В центре находится 人 – «человек, имеющий своё место». Нижняя часть иероглифа, завершающая композицию, 木 – означает «дерево» [3]. Таким иероглифом с глубоким смыслом обозначается напиток долголетия, который мы употребляем каждый день.

Именно в Китае почти 5 тысяч лет назад стали впервые употреблять чай в качестве лекарства, а затем и напитка. По преданию, в 2737 году до н.э. император Шен Нун путешествовал в поисках целебных трав с котлом на треножнике, в котором кипятил воду для целебных отваров. Однажды в котёл с кипятком упали несколько листочков чайного дерева. Отвар показался императору вкусным и вызвал бодрость. С тех пор Шен Нун не пил других напитков, кроме чая. В начале правители Китая дарили чай приближенным, как большую ценность, в знак особого императорского расположения. Позже чай стал китайским национальным напитком.

В Европу чай был ввезен в XVII веке португальцами, голландцами и англичанами, после чего началось триумфальное шествие чая, сначала как предмета роскоши, доступной богатым и знати, а значительно позднее – как традиционного напитка широких слоев. Употребление этого напитка превратилось в традицию послеобеденного чаепития и распространилось по всей Европе (например, знаменитый «five-o-clock» – «пятичасовой чай» в Англии) [4].

Началом истории чая в России можно считать 1638 год, когда российский посол Василий Старков привёз чай в подарок царю от монгольского Алтын-хана. С тех пор напиток идеально вписался в русский характер и создал национальную традицию чаепития.

Разновидностей чая и его классификаций очень много. В основном рассматривают семь видов чая [5]. Первые шесть видов – чёрный, зелёный, белый, жёлтый, бирюзовый (улун) и тёмный (пуэр) – получают из листьев чайного куста (камелии китайской), седьмой вид – травяной чай – из других растений с добавлением плодов и ягод.

Чайный напиток представляет собой сложную комбинацию веществ, оказывающую благотворное воздействие на организм человека. Общее число химических соединений, которые входят в состав чая, составляет около 300. Помимо этого в чае имеются органические кислоты и минеральные вещества. Соотношение количества тех или иных веществ во многом определяется видом чая, а присутствие их в готовом напитке – правильным завариванием [1].

Природа щедро позаботилась о человеке, даровав ему секреты лечения травами. Травяные чаи помогают бороться с болезнями и инфекциями, снижают риск хронических заболеваний. Успокоительный, жаропонижающий, антистрессовый, бодрящий, для похудения, для стабилизации сахара в крови – это лишь малый перечень травяных чаев, обладающих невероятной пользой для человеческого организма [6].

2 История и состав старинного семейного рецепта

Рецепт лекарственного травяного чая, который хранится в тетради, записала моя прабабушка Нина Семёновна Багрова (см. фото в приложении 1). Название чайного рецепта – «Ситский лекарственный чай». Название связано с тем, что в молодости мои прабабушка и прадедушка часто ездили из Рыбинска в родовое гнездо семейства Багровых – деревню Правдино Некоузского района, которая находится на берегу реки Сить. Возможно, именно там кто-то из родственников или соседей угостил мою прабабушку этим вкусным чаем или посоветовал чудодейственный рецепт. И вот спустя 50 с лишним лет я нашёл этот рецепт на пожелтевших страницах, написанный красивым почерком (см. фото в приложении 2).

Состав лекарственного чая:

1) листья мяты;
2) листья мелиссы;
3) листья душицы;
4) листья и почки чёрной смородины;
5) листья малины;
6) цветки липы;
7) лепестки подсолнуха;
8) ягоды облепихи;
9) сушёные яблоки.

Способ приготовления:

засушенную смесь залить кипятком в большом фарфоровом заварочном чайнике, дать подышать в течение одной минуты, закрыть крышкой и накрыть плотной тканью, дать настояться до готовности 15-20 минут.

Используя информацию источника [7] я узнал особенности, рекомендации по выращиванию и сбору, а также полезные свойства ингредиентов данного рецепта.

3 Выращивание, сбор и заготовка ингредиентов чая

Из нужных мне для приготовления чая ингредиентов на нашем дачном участке (садоводство СНТ №5 «Приморский», г. Рыбинск) произрастают следующие многолетние растения: мята, мелисса, душица, чёрная смородина, малина, яблоня. Также на компостной яме в конце июня я посадил несколько семян подсолнечника. Мне оставалось только осуществлять уход за этими культурами. Я делал это в соответствии с рекомендациями источника [8].

Кустарники дикой облепихи растут на побережье Рыбинского водохранилища напротив монумента «Мать-Волга» в 15 минутах ходьбы от нашего дачного участка. Липовые деревья растут в лесо-парковой зоне, расположенной в посёлке Волжский между улицей Рокоссовского и Шекснинским шоссе. Все растения произрастают в экологически чистых местах вдали от дорог, заводов, свалок и т.п.

Сбор ингредиентов чая выполнялся в разные даты и в различных объёмах в зависимости от полученного урожая. Сбор урожая выполнялся таким образом, чтобы не причинить вред кустарнику или дереву (не обрывал листья с одной ветки, не срывал нераспустившиеся цветы). Весь материал просматривал, чтобы не сорвать испорченный (засушенный или заражённый) лист. Каждый ингредиент собирал в отдельную чистую тару (пакет). Процесс сбора некоторых ингредиентов представлен на фото в приложении 3.

В соответствии с рецептом мне нужно было засушить все ингредиенты. Но для усиления вкуса чая я решил основные травы – мяту, мелиссу и душицу – дополнительно ферментировать. Ферментация способствует тому, чтобы засушенный травяной чай не имел запах сена, а сохранил свой аромат и полезные вещества. Ферментация чая – это биохимический процесс окисления (брожения) листьев под воздействием температуры, кислорода, влажности и механического воздействия.

Процесс ферментации я выполнял, следуя рекомендациям youtube-канала [9]. Перед ферментацией последовательно были проведены завяливание и замораживание листьев. После чего я пропустил листья через мясорубку с

решёткой с крупными отверстиями. В результате у меня получился гранулированный чай. Получившиеся гранулы были уложены в эмалированную кастрюлю, закрыты влажной тканью и поставлены в тёплое место на брожение. Когда помещение наполнилось фруктовым ароматом, это было сигналом к окончанию процесса. В заключение полученный ферментированный чай был высушен в духовке. Этапы ферментирования трав представлены на фото в приложении 4.

Остальные растения – листья смородины и малины, цветки липы и лепестки подсолнуха – я решил просто засушить. Сушка (дегидрация) удаляет из трав воду, которая необходима для процессов разложения и порчи растений. Лекарственные травы и листья сушились в течение 5-7 дней в помещении без попадания солнечных лучей. Такая сушка позволяет сохранить максимальное количество полезных веществ.

Подготовленные яблоки и облепиха были выложены на фольгу, расстеленную на противне, и помещены в духовку с приоткрытой дверцой. для сушки. Процесс сушки плодов и ягод представлен на фото в приложении 5.

Соединяя несколько сортов целебных и пряных трав в одно целое мы получаем смесь, которая называется купажом (от французского coupage – смешивание, разбавление). В моём случае состав смеси был уже определён рецептом. Но в рецепте не сказано – сколько необходимо использовать того или иного компонента для лучшего вкуса. Поэтому я решил использовать все компоненты поровну. Для купажирования я разложил все подготовленные ингредиенты в тарелки. Чайной ложкой накладывал их в равных долях в заранее купленные фильтр-пакеты. Заполненные пакеты были завязаны ниткой. На конец нитки был приклеен фирменный ярлычок. «Ситский чай» готов к употреблению!

Процесс купажирования и упаковки представлен на фото в приложении 6.

4 Заваривание и дегустация полученного чая

Заключительным этапом моей работы стала дегустация фиточая. Я решил заварить чай в соответствии с рецептурой, угостить напитком родственников и друзей, а заодно и получить их отзывы о вкусе и характеристике чая. Процесс профессиональной дегустации, во время которой определяют характеристики напитка, называется каппингом. При каппинге чая проводится анализ аромата, цвета и вкуса напитка, выполняется визуальная оценка (цвет и чистота чая), обонятельная оценка (ароматические характеристики: интенсивность, стойкость, выраженность), вкусовая оценка (вкус, выраженность вкуса, тактильные ощущения во рту, сочетание вкусовых характеристик и аромата). Необходимо отметить, что чувствительность к запахам субъективна и у каждого человека будет разной [10].

Для проведения каппинга я составил опросник (см. приложение 7), который после опробования чая предлагал заполнить дегустаторам.

Результаты каппинга представлены в приложении 8. В каппинге приняли участие 14 человек. По результатам проведения каппинга приготовленный фиточай получил оценку 49,6 из 70. Я считаю, что это неплохой результат.

Дегустаторы узнали в составе чая следующие ингредиенты: мята, мелисса, душица, липа, смородина, малина, облепиха. Некоторым дегустаторам показалось, что в чае содержатся ромашка, шиповник, зверобой, полынь и крапива. После употребления чая дегустаторы делились своими ощущениями и ассоциациями, связанными с употреблением чая. Большинство из них ощутили теплоту, почувствовали успокоение, расслабление, лёгкость и спокойствие. Некоторым употребление чая навеяло воспоминания о лете, а один человек даже «побывал» в деревне у бабушки.

В заключение хочу дать свою личную оценку фиточаю, приготовленному по семейному рецепту. Напиток получился приятный и ароматный, в нём ярко чувствуются мята, мелисса и смородина. Напиток получился действительно лекарственным (витаминным) и расслабляющим. Поэтому его лучше употреблять перед сном и в периоды ослабленного иммунитета.

Заключение

Чай – самый распространённый напиток на Земле. Употребление различных видов чая связано с национальными и историческими традициями разных стран. Мы пьем чай каждый день и не задумываемся о его происхождении, составе, качестве, пользе. Именно поэтому в начале своей работы я изучил историю, виды и пользу употребления чая.

Также необходимо заботиться о том, чтобы употребление чая приносило максимум пользы, было основано не только на привычках и традициях, но и на знаниях об эффекте компонентов чая на человеческий организм. В данной работе я провёл анализ состава травяного чая из старинного семейного рецепта и выделил основные полезные свойства его компонентов.

По результатам проведения данной исследовательской работы я научился культивировать на дачном участке лекарственные и пряно-ароматические растения, применил традиционные (сушка) и новые (ферментация) методы заготовки растительного сырья. В итоге цель моей работы была достигнута, я самостоятельно получил экологически чистый травяной чай и узнал мнение людей разных возрастных групп о его свойствах и качестве.

Основываясь на результатах работы можно утверждать, что наши предки не случайно готовили витаминные чаи из природных средств, которые произрастают в нашей местности. Употребление таких вкусных и полезных напитков способствует укреплению здоровья и поднимет настроение. Каждый человек может сделать такой фиточай и пить его в свое удовольствие.

Список использованных источников

1. Чай [Электронный ресурс]: Официальный сайт «Википедия – свободная энциклопедия». - режим доступа https://ru.wikipedia.org/wiki/Чай (дата обращения: 17.08.2021)

2. Травяной чай [Электронный ресурс]: Официальный сайт «Википедия – свободная энциклопедия». - режим доступа https://ru.wikipedia.org/wiki/Травяной_чай (дата обращения: 17.08.2021)

3. Иероглиф «чай» и его значение [Электронный ресурс]: Официальный сайт интернет-магазина «DaoChai». - режим доступа https://daochai.ru/blog/istorija-chaja/ierorlif-chai.html (дата обращения: 17.08.2021)

4. История чая [Электронный ресурс]: Официальный сайт TeaTerra – чайный портал «Всё о чае». - режим доступа https://www.tea-terra.ru/2013/06/24/302/#more-302 (дата обращения: 19.08.2021)

5. Николаева Ю.Н. Чай, травяные настои, чайный гриб. – М.: Рипол-Классик, 2017. - 192 с.

6. Теленкова Н.А. Чай - великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства. – М.: Рипол-Классик, 2008. - 192 с.

7. Лекарственные растения [Электронный ресурс]: Официальный сайт «Медицина на Добро ЕСТЬ!» – медицинский портал о здоровье. - режим доступа https://medicina.dobro-est.com/lekarstvennyie-rasteniya (даты обращения: 22.08.2021, 23.08.2021, 24.08.2021)

8. Сергеев В.И. Азбука садовода. – М.: Издательство «Колос», 1966. - 367 с.

9. Ферментированный чай из мяты в домашних условиях. Весь процесс ферментации трав с начала до конца [Электронный ресурс]: Официальный сайт youtube-канала «Первый загородный». - режим доступа https://www.youtube.com/watch?v=tzV5QLfn9B4 (дата обращения: 14.08.2021)

10. Гид по каппингу чая [Электронный ресурс]: Официальный сайт интернет-магазина «Oh! My Tea». - режим доступа https://ohmytea.ru/teacupping-part1/ (дата обращения: 17.09.2021)

Приложения

Приложение 1

Портрет прабабушки Нины Семёновны Багровой

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимка: 1956 год

Приложение 2

Изучение тетради со старинными рецептами

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимка: 24.05.2021

Приложение 3

Процесс сбора компонентов чая

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимков: сентябрь 2021 года

Приложение 4

Этапы ферментирования трав

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимка: 11.08.2021, 13.08.2021

Приложение 5

Сушка плодов и ягод в духовке

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимка: 11.09.2021

Приложение 6

Процесс купажирования и упаковки фиточая

Фото из семейного архива Багровых

Дата снимка: 20.09.2021

Приложение 7

Опросный лист для проведения каппинга

Оцените, пожалуйста, свои впечатления от дегустации фиточая											
Ваше имя											
Аромат											
грубый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	нежный
Выраженность аромата											
слабый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	сильный
Вкус											
пресный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	приятный
Выраженность вкуса											
бедный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	насыщенный
Послевкусие											
мимолетное	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	стойкое
Букет											
неуравно-вешенный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	сбаланси-рованный
Цвет											
мутный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	яркий
Какие ингредиенты Вы узнали в фиточае (назовите не менее трёх)?											
Какие ощущения и ассоциации посетили Вас (назовите не менее трёх)?											
Спасибо!											

Приложение 8

Результаты каппинга

№	Имя	Аромат	Выраженность аромата	Вкус	Выраженность вкуса	Послевкусие	Букет	Цвет	Общий балл
1	Ирина	8	3	3	9	4	5	5	37
2	Екатерина	8	5	7	6	9	8	10	53
3	Николай	10	1	3	3	8	6	6	37
4	Евгения	8	8	7	9	8	7	8	55
5	Ольга	7	5	9	9	7	5	8	50
6	Надежда	6	8	7	7	10	4	10	52
7	Аноним	4	5	7	10	10	4	9	49
8	Елена	5	6	7	7	10	3	10	48
9	Валентина	7	7	7	8	7	8	10	54
10	Маргарита	5	5	7	8	6	7	5	43
11	Игорь	8	5	8	6	8	8	9	52
12	Ольга	10	8	10	10	6	10	10	64
13	Анна	9	10	8	7	7	9	5	55
14	Денис	4	7	4	8	8	10	5	46
Средние значения		7,1	5,9	6,7	7,6	7,7	6,7	7,9	49,6